オーブンレンジ 家庭用 クックブック 取扱説明編／料理編

COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）を

よくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を

必ずお読みください。お読みになった後は、

いつでも見られる所に必ず保管してください。

クックブック　（取扱説明編/料理編）

オーブンレンジ 家庭用 業務用として使用しないでください。

形名 RE-MA1（アールイー エムエイ）

RE-MA1

操作部の説明

- お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。
- この機種の表示部で点灯する内容は、このページに記載のイラスト通りです。（表示部内には、他の機種の仕様に合わせて点灯する箇所がありますが、この機種では点灯しません）

メニュー番号表示

回転つまみで合わせるメニュー番号一覧です。

表示部

（説明のためすべて表示しています）

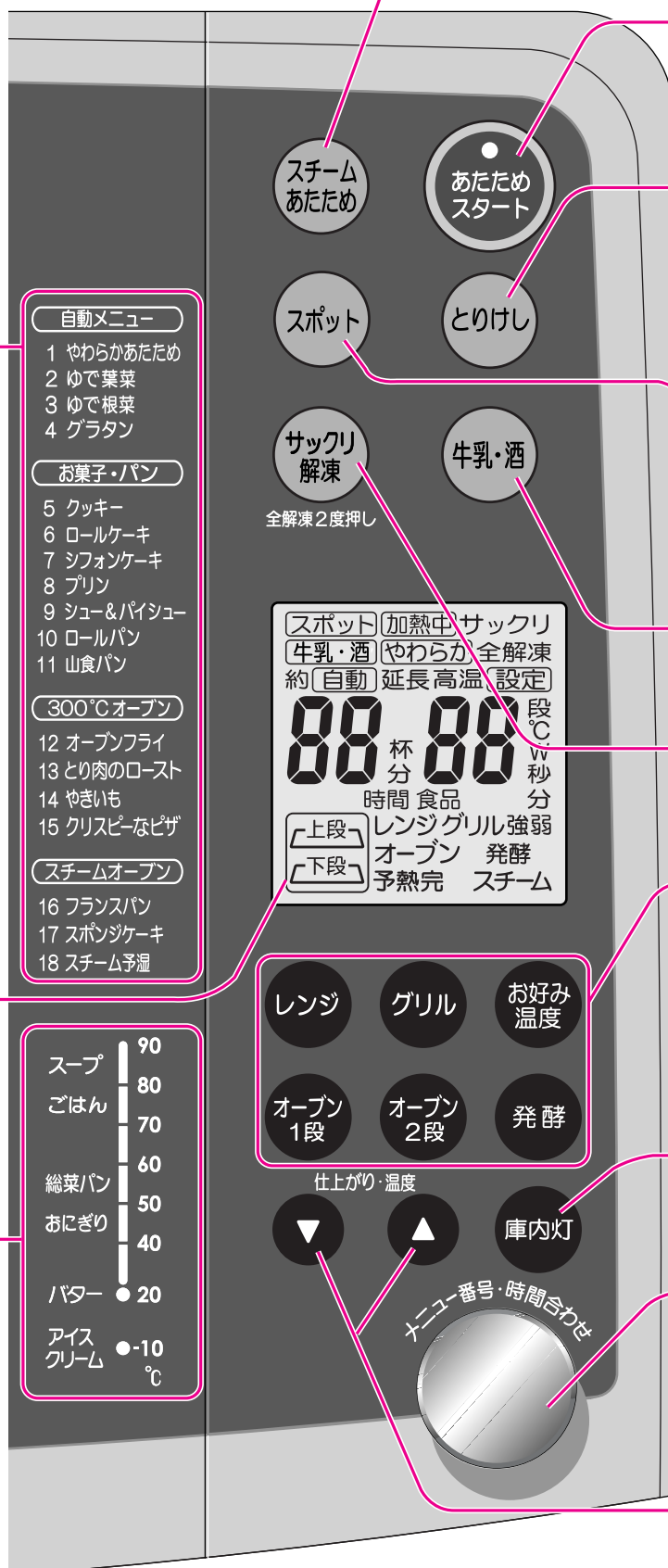
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。

上段／下段：角皿を使用するときに表示し、角皿受け棚の上段または下段にセットすることをお知らせします。

上段・下段の両方を表示をするときは、2段で調理することができます。
交互に点灯表示するときは、料理編を参考に、上段または下段にセットしてください。

電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「0」表示し、使えます。
ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。
（省エネ設計 18ページ）

お好み温度目安表示

お好み温度キーを使うときの目安とします。
※食品の表面温度を示します。

スチームあたためキー
付属のスチーム容器を使って、ごはんやおかずをあたためるときに使います。

あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動加熱･自動加熱のスタートキー（ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします）として使います。

とりけしキー
途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき（一時停止）は、［とりけし］を押さずにドアを開けます。
再度加熱するときはドアを閉め、あたため・スタートキーを押します。

スポットキー
付け合わせといっしょに盛りつけたワンディッシュでメインのおかずだけをあたためたいときに使います。

牛乳・酒キー
飲み物をあたためるときに使います。

サックリ解凍キー（全解凍は2度押し）
小分けできるぐらいに解凍するときや、調理できるぐらいまで解凍するときに使います。

手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

お好み温度キー
お好み温度目安表示を参考に、仕上がりの温度（食品の表面温度）を合わせて加熱するときに使います。

庫内灯キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。

メニュー番号･時間合わせ
（回転つまみ）
- メニュー番号1～18を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

仕上がり・温度キー
- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- オーブンの温度合わせに使います。
- お好み温度加熱の温度合わせに使います。

もくじ

ページ

取扱説明編

料理編

初めてお使いのとき

自動

手動

こんなときお手入れ・他

料理編もくじ

● まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。52ページ

お 総 菜

※カタログなどに記載の自動メニュー数53メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている47メニューとを合わせた数です。

料理編もくじ

お菓子・パン

※カタログなどに記載の自動メニュー数53メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている47メニューとを合わせた数です。

お料理便利集

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  感電・けがや故障の原因になります。

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。 51ページ

⚠ 警告

- **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
  他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

- **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
  発火の原因になります。

- **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
  また、濡れた手で抜き差ししない
  感電・やけど・けがをすることがあります。

- **傷んだコードや電源プラグ･コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
  感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は､ひかえめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、23ページを参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 46～47ページ

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠危 険 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

⚠警 告 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

⚠注 意 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

してはいけないことを表しています。

必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

分解や修理改造の禁止を表しています。

必ずアースをすることを表しています。

しなければならないことを表しています。

触れてはいけないことを表しています。

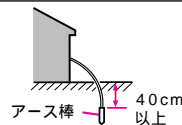
● **熱に弱いものを近付けない**
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**
加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所 ● 飲食店の厨房。● 土間・コンクリート床。
● 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
● 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。
● 地下室のように結露が起きやすい所。

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

● 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
● 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

● 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

安全上のご注意

⚠注 意

必ず、「使える容器」をご覧ください。13ページ
加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

- 発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
  - **少量のもの**
    (あんまん・パン・やきいもなど)
  - **油が付いたもの**
    (バター付きトースト・フライものなど)
- 飲み物は､取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ､加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は23ページを参照してください。
  - **油脂分の多いもの**
    (牛乳・生クリームなど)
  - お酒・コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また､容器については13ページ**を参照してください。**

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。
※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

発火することがあります。

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアやとってに無理な力を加えないまた、5kg以上の物をのせない**

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

割れるおそれがあります。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**

断線やスパークして、発火することがあります。

● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

● **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは高温箇所(ドア・フラットテーブル・角皿など)に触れない**

高温のため、やけどをすることがあります。
食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

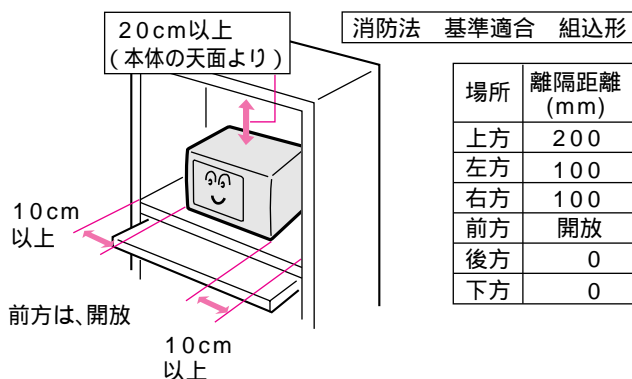
壁との間をあける
(吸気口・排気口をふさがない) 12ページ

過熱して発火や故障することがあります。

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため遠ざけてください。**

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・両側面に下記空間を設ける。
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下図の距離を保ってください。

消防法　基準適合　組込形

場所	離隔距離(mm)
上方	200
左方	100
右方	100
前方	開放
後方	0
下方	0

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
※製品本体には貼らないでください。

お願い **テレビ、ラジオから3m以上離す**
雑音や画像が乱れる原因になります。

各部のなまえと付属品

キャビネット

角皿受け棚(上段・下段)
角皿をセットします。

背面ヒーター (背面内部)

回転アンテナ (底面内部)

フラットテーブル

お願い
ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどのおそれがあります。

必ず、お守りください

フラットテーブル に、食品カスが付着したままで、使用すると焦げたり、火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。46ページ

赤外線センサー

庫内灯 (庫内・右側面)
ドアを開けると点灯します。(最大5分間)
加熱中の庫内灯は庫内灯キーで点灯・消灯に切り換えることができます。
※工場出荷時は消灯状態になっています。

操作部 2ページ

ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

スチーム容器ポジション
水を入れたスチーム容器を置く位置です。

スポットゾーン
スポットキーであたためるときにあたためたい食品を置く位置です。

ドア (ガラス製)

背面

吸気口

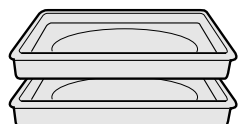
排気口
(背面・両側面)

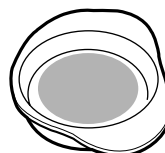
アース線

電源プラグ

付属品

※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)
※熱くなった角皿やスチーム容器、食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。

角　皿 (2枚)

オーブン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせて使います。
(反り防止のために中央部を少し、高くしています)
レンジ加熱で使用しないでください。

スチーム容器

18スチーム予湿・スチームあたため のときに使います。
水以外のものを入れないでください。
使いかた 32〜33ページ

印刷物付属品 (各1部)　● **クックブック** (取扱説明編／料理編)　● **保証書**

使える容器 使えない容器にご注意を

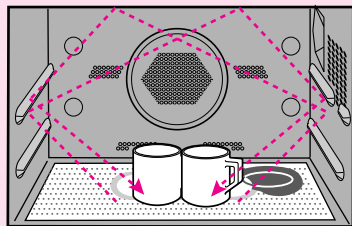
 使えません。 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類		レンジ（電波）	オーブン・グリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140°C以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140°C未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140°C以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	× ※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	× ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 (酒のかん・解凍)	○
その他	オーブン用クッキングシート	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	
その他	特殊な形をした容器	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

加熱のしくみ

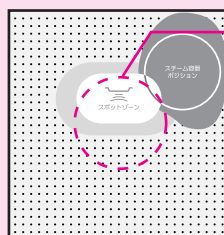
レンジ加熱

食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

コツ

- **食品は、フラットテーブルの中央に置きます。**
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なるため、加熱時間は控えめにしてください。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、２倍弱になります。

1やわらかあたため と お好み温度

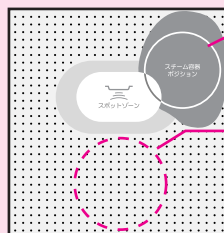
28〜29 ページ
38〜39 ページ

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。
1やわらかあたため は、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。

検知範囲
- **食品は、フラットテーブルの中央に置きます。**

庫内を上から見たところ

スチームあたため

33 ページ

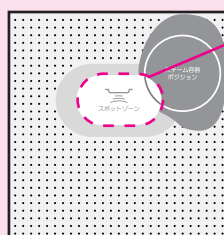
スチーム容器の水に電波を集中させ、庫内に水蒸気を発生させます。
食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。

水（30mL)を入れたスチーム容器を置きます。

- **食品は、庫内中央、手前寄りに置きます。**

庫内を上から見たところ

スポット

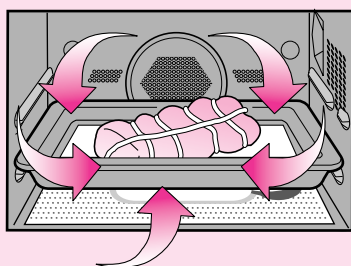
34〜35 ページ

スポットゾーンに電波を集中させるので、付け合わせといっしょに盛り付けた皿ごと加熱しても、あたためたいおかずだけをあたためることができます。

スポットゾーン
- **あたためたい食品は、スポットゾーンに置きます。**

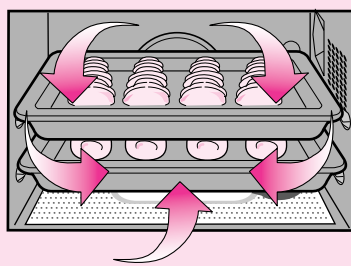
庫内を上から見たところ

オーブン（背面ヒーターからの熱風で加熱）

庫内の温度を一定に保ってケーキやパンを包み込んで焼き上げます。

1段調理　焼き豚

大きな食品でも全体をまんべんなくきれいに焼くことができます。

- **焼き豚**
- **山食パンなど**

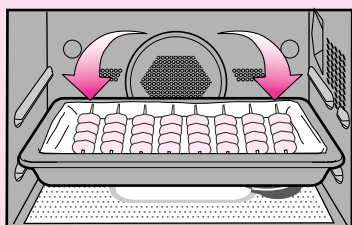
2段調理　ロールパン

1度にたくさん焼けて便利。

- **クッキー･シュークリーム**
- **ロールパンなど**

コツ

- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 発酵は庫内を冷ましてから。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。
- 焼きムラが気になるときは、角皿ごと前後、または上段・下段を入れ替えてください。

グリル（背面ヒーターで加熱）

とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。

コツ

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
  焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。（あと始末が楽です）

調理のときのお願い

「**安全上のご注意・お料理するとき**」もあわせてご覧ください。 10ページ

自動加熱のとき

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿は、レンジ加熱では、使いません。
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

連続して加熱するとき

加熱追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。
加熱を足したい場合は、加熱終了後の「**延長**」表示中に加熱時間を足すことができます。

1.回転つまみで加熱時間を合わせる
2.スタートキーを押す

「延長」表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱終了後の「延長」表示について 17ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱してください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

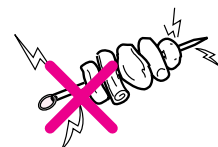
この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき（電波加熱）

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

角皿・金串などの金属物は、使わない

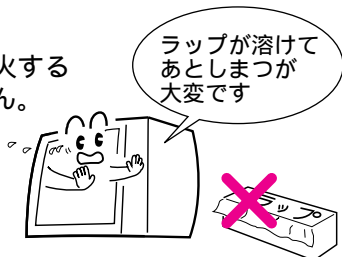
火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。 30ページ

知っておいてください

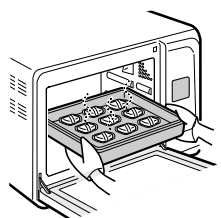
オーブン・グリル加熱のとき
（ヒーター加熱）

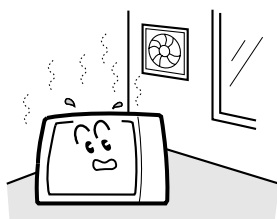
ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

電源オートオフ機能(省エネ設計)

電子レンジを使用していないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。18 ページ

庫内灯キー(省エネ設計)

調理中の庫内灯を点灯・消灯することができます。
お好みに合わせてお使いください。3 ページ

※［18スチーム予湿］、手動［発酵］を使うときは、［庫内灯］を押しても点灯しません。

加熱終了後の「延長」表示について

加熱終了後、「延長」の表示中は、回転つまみで時間を合わせ、［スタート］を押すと手軽に加熱の延長ができます。
「延長」表示は、加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。

お知らせ音について(消すこともできます)

キーを押すとき………………「ピッ」
手動［レンジ］の出力切り換え(4段階)
でひとまわりしたとき………「ピピッ」
加熱終了時……………………「ピー」
オーブン加熱で予熱完了時…「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」
操作誤りなどエラー時………「ピピピピピ」
お知らせ音の消しかた 18 ページ

仕上がり調節について

あたためなどの自動加熱や自動メニューを調理するときは、お好みに合わせて強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
また酒のかんなど、必ず弱めを押して加熱するメニューもありますので、それぞれの操作説明のページを参照してください。27 ページ

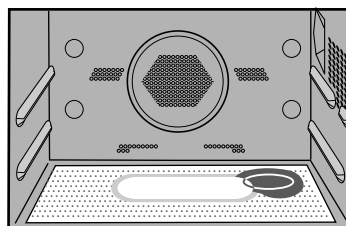
角皿セット表示について

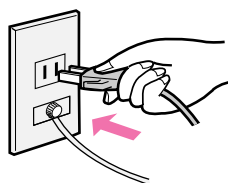
レンジ加熱以外は、角皿を使用します。
角皿受け棚の上段または、下段にセットするときにお知らせします。両方を表示するときは、2段調理できます。
手動［オーブン1段］のときは、上段・下段を交互に表示します。調理に合わせて使い分けてください。

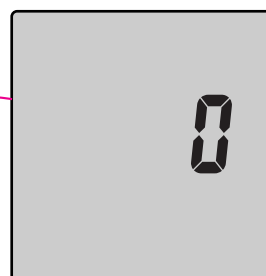
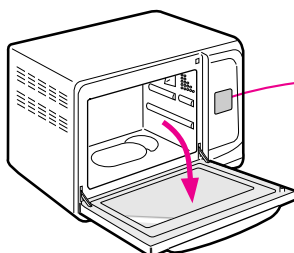
フラットテーブルのお手入れについて

汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落としてください。46 ページ

電源を入れる

1 庫内をカラにして、ドアを閉める

2 電源プラグを差し込む

● 表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

● 「0」表示点灯。
(電源が入ります)

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

● **ドアを開けると電源が入ります。**「0」表示点灯
ドアを閉めると1分後に電源が切れます。「0」表示消灯
※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。

● **加熱終了後、ドアを開けると１分後に電源が切れます。**
ドアを開けずに、閉めた状態にしておくと3分後に電源が切れます。
※庫内温度が高いときは、製品庫内を冷やすためにファンが回転し、
電源が切れるまで最大30分かかります。

お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

● **手動 レンジ を4秒間押します。**(**ピピッ**と鳴ります)
● **鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。**(**ピッ**と鳴ります)
操作後は、 とりけし を押して「0」表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音は鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

カラ焼きをしてください

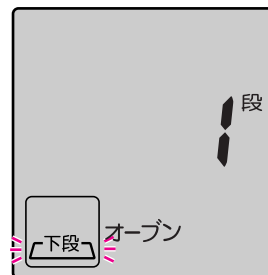
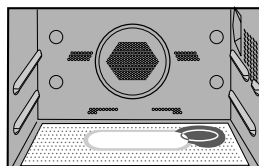
途中で操作を間違えたときは、**とりけし** を押してはじめからやり直してください。

カラ焼きをする

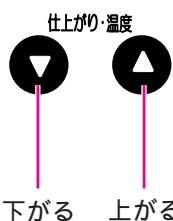
●ご注意
- **ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。**
  カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。
- **カラ焼きをするときは、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。**
  煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

1

を2度押す

表示部の「予熱」が消灯していることを確認。

※庫内には、何も入れません。

表示部に角皿(上段・下段)の表示が交互に点灯しますが、カラ焼きのため、何も入れません。

2

△ を押して
加熱温度(200℃)を合わせる

●初め、170℃を表示します。

3

を回して
加熱時間(20分)を合わせる

4 **ドアを閉めて**

を押す

残り時間を表示します。

本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。

加熱

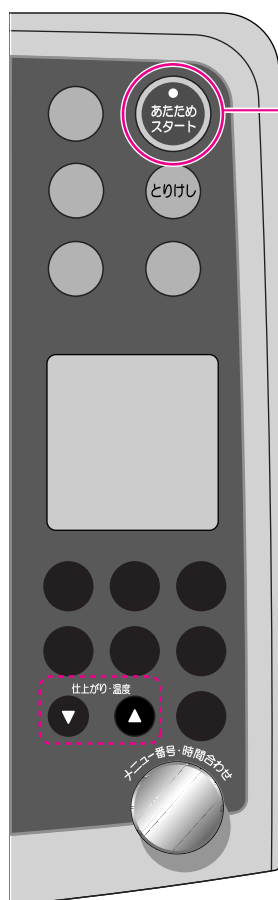
カラ焼き終了

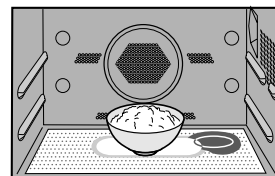
加熱中・加熱後のご注意
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- オーブン加熱後は、フラットテーブルがかなり熱くなります。直接手で触れたりしないでください。(**フラットテーブル** 12ページ)
- 庫内が高温になるとドアを開けたときに「**高温**」を表示します。49ページ
- 加熱終了後は、製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大5分) します。その後 、電源が切れます。(最大30分)

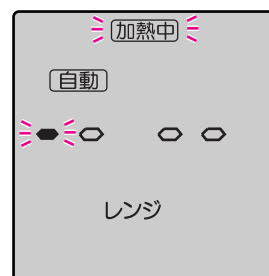
あたため (レンジ加熱)

ごはんやおかずをあたためる

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準　備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- フラットテーブルの中央に置きます。

1 **を押す**

- すぐに加熱がスタートします。
- 加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると終了間近)

加熱

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、[スタート]を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

- お好みに応じて調節してください。

※食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。 右 ページ

[あたため]を押した直後(約15秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり·温度

強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

残り時間の調整をするとき

- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。(▽…1分減、 △…1分増)

※仕上がり調節で「強」に設定している場合、加熱中の点滅表示後、残り時間を表示します。

ポイント

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。
そのため、ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになりますので、軽くかぶせます。

- **陶磁器·耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
より上手に仕上がります。

●ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後に使用するときは、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。
熱に弱い容器などは、溶けることがあります。**

●お願い

次のような食品のあたためには、[あたため]を使いません。

- **飲み物** … [牛乳・酒]で加熱します。 22ページ
[あたため]で加熱すると熱くなり過ぎて飲み物には、適しません。
- **パン類·あんまん·肉まん·まんじゅう·茶わん蒸しなどや、乾燥したもの·水分の少ないもの**(干もの・落花生など)**·パセリ·青じそなどの乾燥……手動** [レンジ]で様子を見ながら加熱します。 44ページ

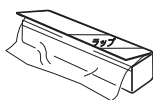
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。16ページ

● 加熱早見表 44〜45 ページ

●あたためめの調理例

常温・冷蔵もの

ラップをするもの

しっとり
仕上げたい
場合に

(煮もの・蒸しもの・汁もの
調理済冷凍食品全般など)

※ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。加熱後は、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)

煮もの

分量：約100〜400g
スタート直後：▽(弱め)

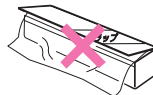
カレー・シチュー

分量：約200〜400g
● 加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)

分量：1〜3杯(約600mL)
スタート直後：▽(弱め)
● 加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に
(ごはんもの・揚げもの・焼きもの・炒めものなど)

ごはん

分量：1〜4杯(約600gまで)
● 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの(焼きそば)

分量：約100〜200g

● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

やきとり

分量：2〜6本(約150g)

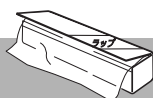
焼きもの(ハンバーグ)

分量：1〜4個(約360g)
スタート直後：△(強め)
● 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100〜400g
● 加熱後、混ぜる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100〜400g
● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
※いかは、はじけるので手動 レンジ 200Wで控えめに加熱します。
36ページ

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100〜600g
スタート直後：△(強め)
● 皿にのせるか容器に入れる。

ミックスベジタブル

分量：約100〜300g
● 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。30ページ

カレー・シチュー

分量：約100〜400g
スタート直後：△(強め)
● 浅い容器に入れる。
加熱後かき混ぜる。
残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1〜4個(約360g)
スタート直後：△(強め)
● 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100〜500g
スタート直後：△(強め)

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5〜15個(約230g)
スタート直後：△(強め)
● 両面に水をふりかける。

ピラフ

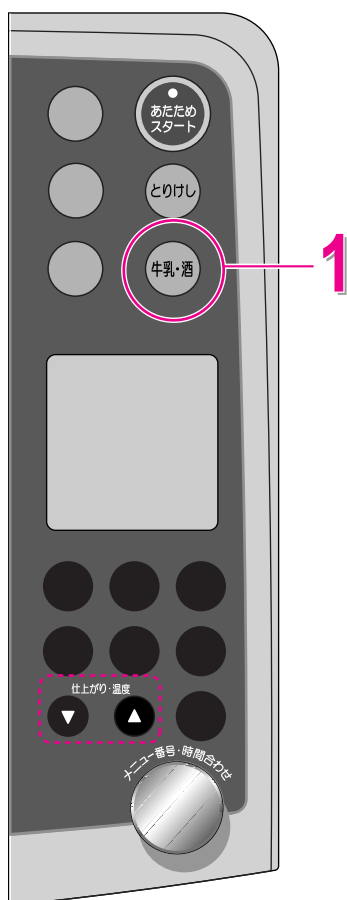
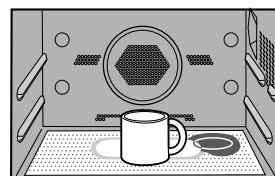
分量：約250〜400g
スタート直後：△(強め)

牛乳・酒 （レンジ加熱）

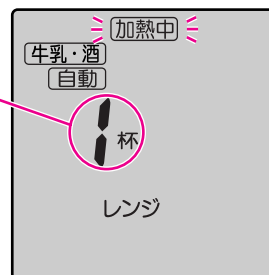
使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準 備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

● フラットテーブルの中央に置きます。

1

を押す

● すぐに加熱がスタートします。

● 2〜4杯のときは、さらにキーを押して、杯数を合わせます。
● **お酒のとき**は、**仕上がりキー**の ▽ **(弱め)**を押します。

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

● 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

● **酒のかんをするときは、必ず、▽ (弱め)を押します。**

仕上がりを調節するときは**手動 レンジ 1000W**で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。36ページ

● **牛乳の仕上がりを調節するときは**

牛乳・酒 を押した直後(約15秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

強め
● あつめにするとき
● 1杯あたりの量が多いとき
● 加熱前の基準温度より低いとき

弱め
● ぬるめにするとき
● 1杯あたりの量が少ないとき
● 加熱前の基準温度より高いとき

ポイント

- **置きかた** …フラットテーブルの中央に寄せて置きます。

（2杯） （3杯） （4杯）

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1〜4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。** 下表参照
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。**(牛乳・コーヒーのとき)
- **基準分量よりもかなり少ないときは、手動 レンジ 1000Wで様子を見ながら、あたためてください。** 36ページ

■ 手動 レンジ 1000Wで加熱するときの目安時間

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)/約1分10秒
酒　(常温もの)	1杯(180mL)/約50秒

●ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。**

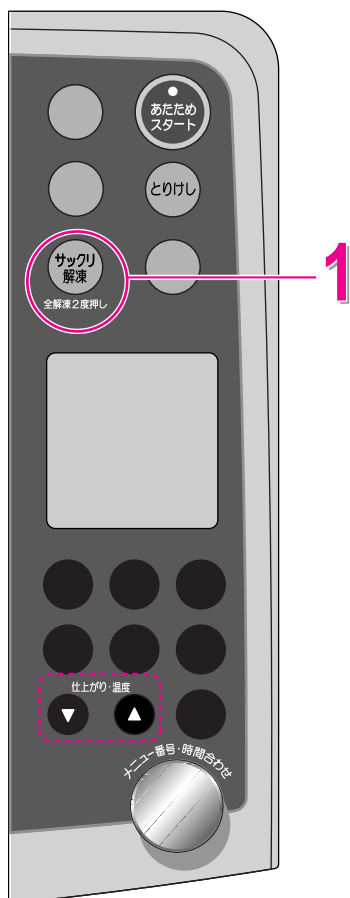
※加熱しすぎないでください。
取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

1mL＝1cc

	牛乳（コーヒー）	酒
基準分量	**200mL** （コーヒーのとき150mL）	**180mL**
加熱前の基準温度	**冷蔵保存…約8℃** （コーヒーのとき:常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	**常温保存…約20℃**
容　器		**アルミホイル**
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

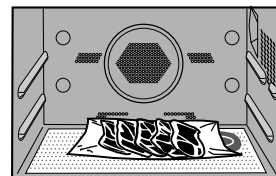
サックリ解凍・全解凍 (レンジ加熱)　生ものを解凍する

サックリ解凍　**包丁がぎりぎり入る程度まで解凍します。**冷凍されたものを一部分だけ取り分けて使いたいときに使います。調理をする分は、全解凍キーを使うとスピーディーに調理ができます。

全　解　凍　**解凍後、すぐに調理するときなどに使います。**

準備　食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

●フラットテーブルの中央に置きます。

例 サックリ解凍 のとき

1　サックリ解凍（全解凍2度押し）**を押す**

●すぐに加熱がスタートします。
●全解凍のときは、2度押しします。「全解凍」を表示します。
●加熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると終了間近)

加熱

終了音 ピー　**食品を取り出す**

●加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

サックリ解凍 を押した(全解凍は2度押し)直後(約15秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

「サックリ解凍」でこんなときに…

強め(半解凍状態になります)
●「サックリ解凍」より進んだ解凍状態にするとき
(さしみ用の魚は、中心が少し凍っていてサックリと切れる状態です)
●肉やいかを細切りや飾り切りにするとき
●かたまり肉のとき
※切ったあとの再冷凍は、しないでください。

弱め
●薄く冷凍したものの「サックリ解凍」

「全解凍」でこんなときに…

強め
●かたまり肉のとき
●しっかり解凍するとき

弱め
●控えめに解凍するとき
●サックリ解凍 で解凍したものを全解凍するとき

※上記のように素材や使いみちに応じて、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
右記 ●素材別のコツ参照

ポイント

●置きかた
- 食器には、のせないでください。
- ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。
- ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
- 大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

- **一度に解凍できる分量は、サックリ解凍 300～500gまで。全解凍 100～1000gまで。**
  仕上がりキーの△(強め)の場合は、サックリ解凍 でも100～1000gまで解凍できます。
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
  溶けかけているときは様子を見ながら、手動 レンジ 200Wで解凍します。
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**
- サックリ解凍 で解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。
- 全解凍の場合、素材の質や冷凍状態などにより、(とくにかたまり肉の場合)凍っているところが残ることがあります。様子を見ながら加熱を足してください。

●素材別のコツ

魚介類

キー	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
サックリ解凍	●必要な分だけ切り分けるとき。 ●まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の△(強め)を押す。		
全解凍	解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

肉　類

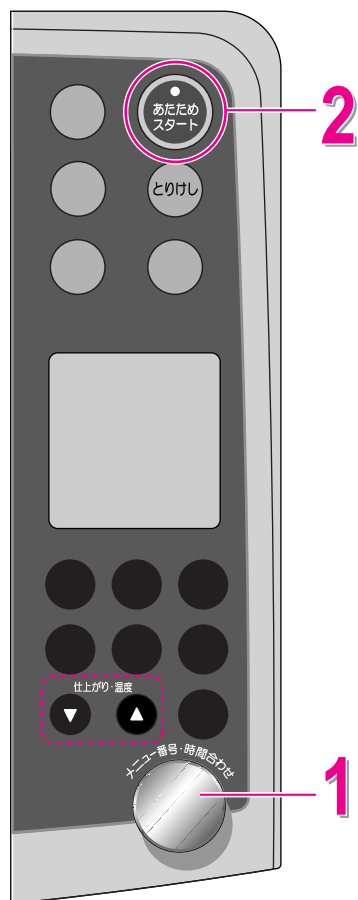
キー	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
サックリ解凍	●必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の△(強め)を押す。			
全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。 **仕上がりキー**の△(強め)を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

●上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- サックリ解凍 のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、あたため で加熱します。 20ページ

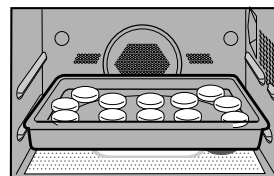
●ご注意
- **食品以外のもの**(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**といっしょに解凍するのはやめてください。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

自動メニューについて

メニュー番号1～17の調理をする

使える容器 (メニューによって異なります) 13 ページ

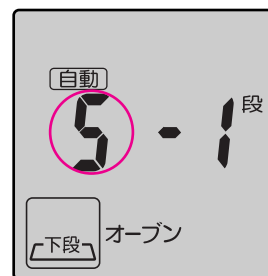
準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

例 5 クッキー 1段 のとき

1

を回して メニュー番号 5－1に合わせる

- 2段のときは、さらに回して5－2に合わせます。

2

を押す

- 仕上がりの調整は、スタート直後(約15秒以内)に操作します。
- スタートから約15秒後に加熱にかかる目安時間をお知らせします。(1分間)
「目安時間のお知らせについて」左記参照

加熱

終了音 ピー　**食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

目安時間のお知らせについて

自動メニュー4～11,17は、加熱スタート約15秒後から1分間、加熱の目安時間を表示します。(「約」点灯)

その後、メニュー番号を再び表示し、加熱途中から実際の残り時間表示に変わります。
※電圧や庫内の状態などにより、目安時間と実際の加熱時間が多少異なる場合があります。

仕上がりキーの使いかた

- **スタート直後**(約15秒以内)**に押すと、「強め」「弱め」の調節ができます。** ※「強」または、「弱」を表示します。
メニューまたは、お好みに合わせてお使いください。
使いかたの説明 右 ページ

残り時間の調整

- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
(▽….1分減、△….1分増)

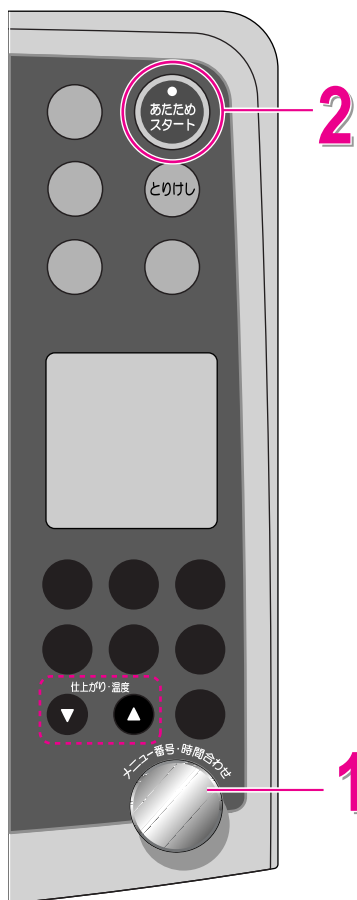
- メニュー番号1～3は、調理する前に「コツとポイント」をご覧ください。
- メニュー番号4～17は、料理編の調理説明をご覧ください。
- メニュー番号18スチーム予湿の説明 32 ページ

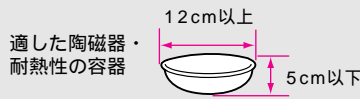
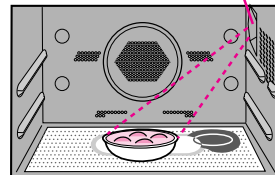
	メニュー番号1～17	メニュー カッコの中の数字は、ページを表します。	メニューごとの仕上がり調節について ▼（弱め）	▲（強め）
角皿は、使いません。	■ レンジ加熱 1 やわらかあたため	「コツとポイント」 28～29ページ		
	2 ゆで葉菜 3 ゆで根菜	「コツとポイント」 30～31ページ		
角皿1段で調理します。	■ グリル加熱 4 グラタン	マカロニグラタン(54) なすとトマトのグラタン(55) ドリア(55)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	■ オーブン加熱 6 ロールケーキ	ロールケーキ(89) バリエーション2メニュー	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	7 シフォンケーキ	シフォンケーキ(88) バリエーション4メニュー	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	8 プリン	プリン(98)	● ひかえめに加熱するとき。	● しっかりめに加熱するとき。
	11 山食パン	山食パン(104)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	12 オーブンフライ	ポテトコロッケ(56) とんかつ(57) 豚肉のポテトフライ(57)	● ひかえめに加熱するとき。	● しっかりめに加熱するとき。
	13 とり肉のロースト	タンドリーチキン(58) 手羽元の香り焼き(58) とりの唐揚げ(59) 北京ダック風チキン(60) とりのもも焼き2メニュー(61)	● 北京ダック風チキンを焼くとき。	● 北京ダック風チキン以外のメニューを濃いめにするとき。
	14 やきいも	やきいも (101) ベイクドポテト (101)	● やきいもをひかえめに加熱するとき。	● ベイクドポテトを焼くとき。
角皿1段または、2段で調理します。	5 クッキー	型抜きクッキー(83) アイスボックスクッキー(84) ナッツ＆フルーツクッキー(84) 絞り出しクッキー(84) ココナッツクッキー(85) ピーナッツバタークッキー(85) チョコチップクッキー(85)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	9 シュー＆パイシュー	シュークリーム(94) エクレア(95) パイシュー (96)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	10 ロールパン	ロールパン (102)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	15 クリスピーなピザ	クリスピーなピザ(112) バリエーション2メニュー ピザ(113) バリエーション3メニュー	● クリスピーなピザを薄めに焼くとき。	● ピザ(レギュラータイプ)を焼くとき。
	16 フランスパン	バゲット(106) ブール(107) クッペ (107) カンパーニュ(108) フォンデュ(109)	● 焼き色を薄めにするとき。	● 焼き色を濃いめにするとき。
	17 スポンジケーキ	スポンジケーキ(86) チョコレートケーキ(87) 2段ケーキ(88)	● 直径15cmの丸型を1段で焼くとき。 ● 2段の焼き色を薄めにするとき。	● 直径21cmの丸型を1段で焼くとき。 ● 2段の焼き色を濃いめにするとき。

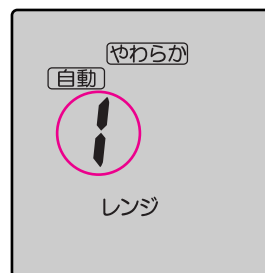
1 やわらかあたため (レンジ加熱)

はじけやすい、かたくなりやすい食品をあたためる

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準 備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

● フラットテーブルの中央に置きます。

1

を回して
メニュー番号
1に合わせる

2

を押す

● 仕上がりの調整は、スタート直後(約15秒以内)に操作します。

●約15秒後、メニュー番号表示から点滅表示に変わり、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

●加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

仕上がりの調節について

●お好みに応じて調節してください。

※食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。 右 ページ

スタート を押した直後(約15秒以内)
に仕上がりキーを押します。

「強」または、「弱」を表示します。

強め
● あつめにするとき

弱め
● ぬるめにするとき
● 量が少ないとき

●ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。**
- **1やわらかあたため でも卵の加熱はしないでください。**
- **グリルやオーブン加熱の後に使用するときは、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内温度が高温のときはスタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

49 ページ

●おことわり

1やわらかあたため は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

❖ こんな食品のあたためにお使いください

ラップはしません。

●一度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。

焼き魚などのあたため

焼き魚(さばの塩焼き)

分量：1～2切れ(約200g)
スタート直後：△(強め)

いかの姿焼き(照り焼き)

分量： 1/2～1杯(約150g)
●輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)

分量：2～4尾(約60g)

焼きたらこ

分量： 1～2腹(約100g)
●竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

煮もののあたため

ひじきの煮もの

分量：約100～200g

魚の煮つけ

分量：約100～200g
スタート直後：△(強め)

大根といかの煮もの

分量：約100～200g

やきとりのあたため

やきとり
(とくにレバーが入ったもの)

分量：2～4本(約120g)

コンビニ食品のあたため

レンジ対応お弁当用
揚げ調理済冷凍コロッケ

分量：50～140g(1個25～35gのもの)
スタート直後：▽(弱め)

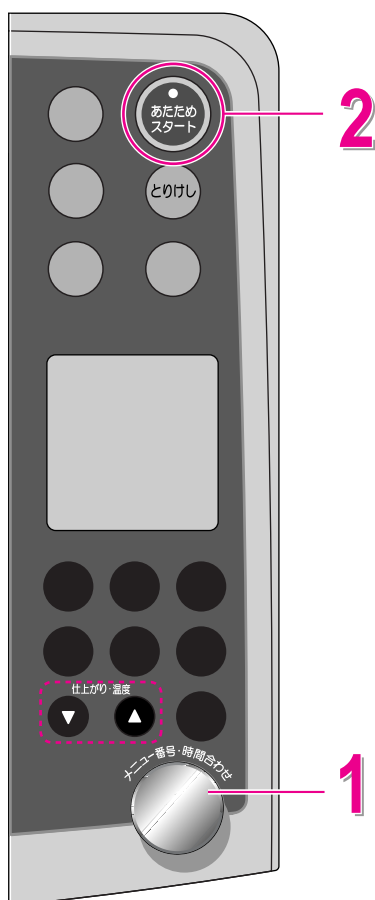
※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

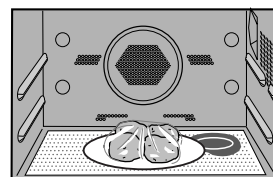
ソーセージ

分量：約100～200g
●皮に切り目を入れる。

2 ゆで葉菜・3 ゆで根菜 （レンジ加熱）

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準 備

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

- フラットテーブルの中央に置きます。

1

を回して メニュー番号 3に合わせる

2 あたため スタート **を押す**

- 仕上がりの調整は、スタート直後(約15秒以内)に操作します。
- 約15秒後、メニュー番号表示から点滅表示に変わり、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

終了音 ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

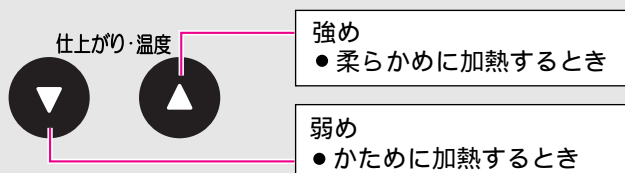
仕上がりの調節について

- お好みや必要に応じて調節してください。

※食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。 右ページ参照

加熱スタート直後(約15秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
「強」または、「弱」を表示します。

強め
- 柔らかめに加熱するとき

弱め
- かために加熱するとき

残り時間の調整をするとき

- 残り時間表示中に押すと、1分刻みで増減ができます。
(▽…1分減、 △ … 1分増)

●ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん･冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。

　※にんじん50g(水25mL)で、**手動 レンジ 1000W 約1分30秒**

- **加熱しすぎると**(とくに少量の根菜の場合)**発煙・発火のおそれがあります。**
※手動加熱で加熱するときの目安時間 45ページ

ポイント

● **置きかた**
容器や皿にのせ、必ずラップかふたをして、フラットテーブルの中央に置きます。

● **一度に加熱できる分量は**
2ゆで葉菜 **100〜400gまで**(ほうれん草は、300gまで)
3ゆで根菜 **100〜1000gまで**(にんじん、ごぼうは400gまで)

● 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
● 材料の大きさは、そろえます。
● 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
● アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

葉菜類/花果菜類 (ほうれん草など)

● 太い根には、十字の切り込みを入れる。

● 葉と茎を交互に重ねてラップする。

● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

根菜類 (じゃがいもなど)

丸ごとゆでるとき

● 1個のときは、フラットテーブルの手前寄りに置きます。
● 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

● 大きさをそろえて切る。

●素材別のコツ

	素 材 名	使うキー	コ ツ
葉菜類/花果菜類	キャベツ・白菜	2 ゆで葉菜	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさを揃える。
根菜類	にんじん	3 ゆで根菜	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。**仕上がりキー**の**▽(弱め)**を押す。
	だいこん		大きさを揃える。

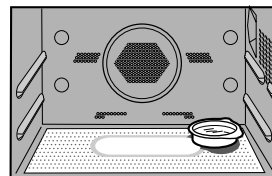
18 スチーム予湿 (レンジ加熱)

パンやピザの生地を発酵する前に庫内を加湿する

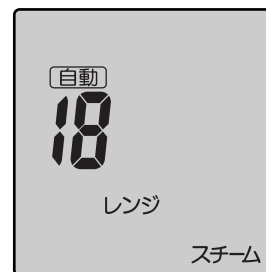
使える容器：スチーム容器 12 ページ

準　備　水(30mL／大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットし、ドアを閉める

スチーム容器のセット方法は、左下を参照ください。

スチーム容器

※庫内に入れるのは、スチーム容器だけです。

1

を回して メニュー番号 18を 合わせる

2

を押す

- 仕上がり調節は、できません。
- 約15秒後、メニュー番号表示から点滅表示に変わり、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱

スチーム容器は、庫内に置いた状態にしておく

- 延長加熱は、できません。
- 生地をのせた角皿をすばやく庫内に入れ、手動 発酵 で発酵する。

※発酵終了後、スチーム容器を取り出す際は、残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

スチーム容器のセット方法

水30mL(大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をスチーム容器ポジションにセットします。

スチーム容器を置く位置

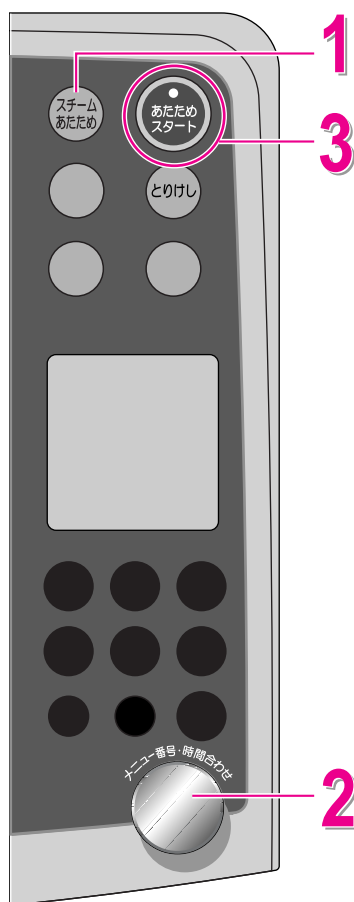
スチーム容器の矢印を庫内右奥の方向に合わせ、置きます。

●ご注意

- **スチーム容器に必ず、水(30mL／大さじ2杯分)を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内温度が高温のときはスタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 49ページ
- 加熱中、庫内灯キーを押しても、庫内灯は、点灯しません。

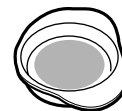
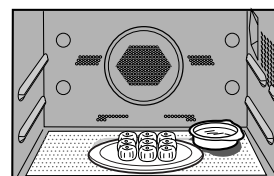
スチームあたため

ごはんやおかずをラップなしで、手軽にしっとりあたためる

「加熱のしくみ」もあわせてお読みください。14ページ
● 加熱早見表 45ページ

使える容器（レンジ加熱）13 ページ

準備 **水(30mL／大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットする**

スチーム容器のセット方法は、32 ページを参照ください。

食品を庫内中央、手前寄りに置き、ドアを閉める

例 **冷凍シューマイ9個を加熱するとき**

1 スチームあたため **を押す**

● 初め、1分を表示します。

2 **を回して加熱時間を合わせる**

例 **2分30秒加熱するとき**

● 最大加熱時間 … 10分

3 **を押す**

終了音 ピー　**食品を取り出す**

● 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。（ドアを開けて1分以内）

※加熱終了後、スチーム容器を取り出す際は、残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

盛り付け・配置例

● ラップは、しません。

冷蔵ごはん

分量：1杯（約150g）
加熱時間：1分40秒～2分
※ご注意欄参照

冷凍しゅうまい

分量：9個（約140g）
加熱時間：2分30秒～2分50秒
● 皿の中央に寄せて並べる。

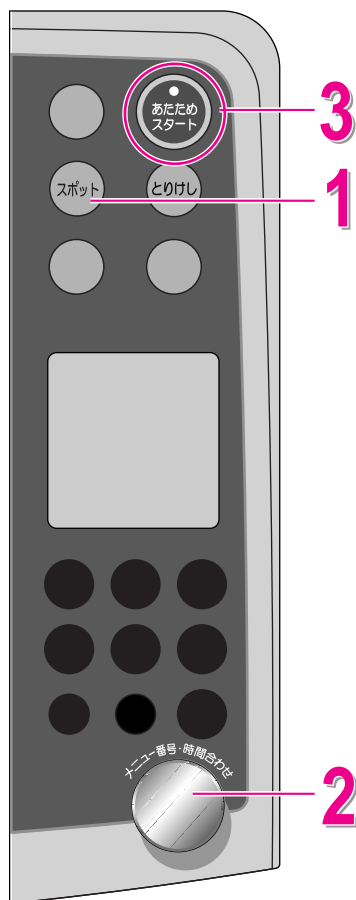
●ご注意

● **スチーム容器に必ず、水(30mL／大さじ2杯分)を入れてください。** 水以外のものを入れないでください。

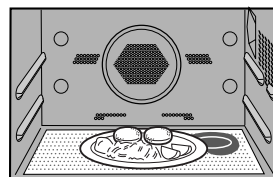
● **庫内温度が高温のときはスタートしません。** 表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

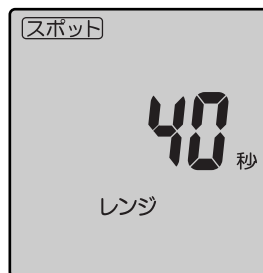
● 冷蔵ごはんをあたためる場合で、冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、あたため で加熱してください。20～21 ページ

スポット (レンジ加熱)

付け合わせといっしょに盛り付けたワンディッシュの主菜(メインのおかず)だけをあたためる

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- あたためる食品は、スポットゾーンに置きます。右 ページ

1 **を押す**

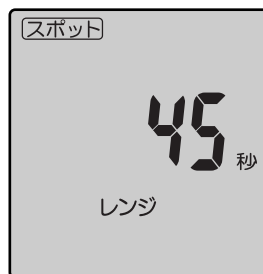
- 初め、40秒を表示します。

2 **を回して加熱時間を合わせる**

例 **45秒加熱するとき**

- 最大加熱時間 … 1分30秒まで5秒刻みで設定できます。

3 **を押す**

食品を取り出す

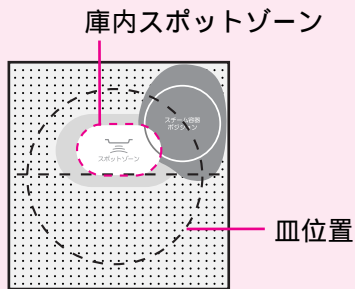
- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

●ご注意

- **あたためたい食品の置く位置は、必ず、スポットゾーンに置いてください。**
  位置がずれると仕上がりが悪くなります。また、盛り付け方などによって、付け合わせも多少あたたかくなることがあります。
- **スポットゾーンに電波を集中させていますので、短時間で仕上がります。**
  延長するときは、様子を見ながら、控えめに加熱してください。食品によって焦げやはじけることがあります。
  ※いかのフライは、はじけるので スポット では、加熱しないでください。

「加熱のしくみ」「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。14・16ページ

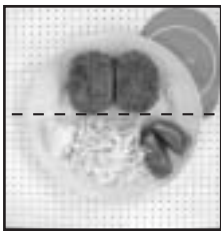
❖ こんな食品のあたためにお使いください ラップはしません。

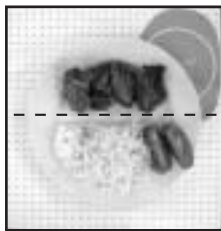
盛り付けた状態で冷蔵室に保存していたものをあたためるのに適しています。

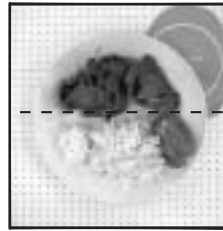
ポイント

- **置きかた**
  庫内スポットゾーンの範囲に入るぐらいにあたためたい食品を置く。
- **一度に加熱できる分量は**
  下記盛り付け例を参考にしてください。
  付け合わせの量によって主菜の仕上がりも変わります。写真を目安に盛り付けてください。
- **主菜と付け合わせの間を少し開ける。**
  重ねると主菜の熱が付け合わせに伝わってしまいます

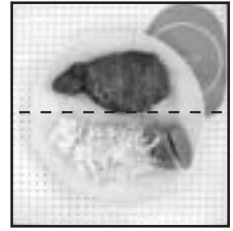
盛り付け例と加熱の目安時間

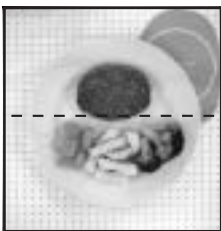
常温ものの場合、夏場など室温が高いときは、様子を見ながら控えめに加熱してください。

コロッケ

分量：2個（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :35〜45秒
・常温もの :30〜35秒

からあげ

分量：約100g
加熱時間
・冷蔵もの :40〜50秒
・常温もの :30〜35秒

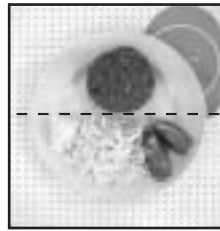
しょうが焼き

分量：約100g
加熱時間
・冷蔵もの :35〜45秒
・常温もの :30〜35秒

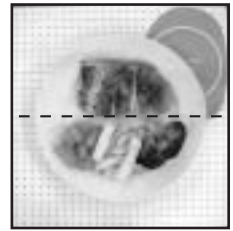
とんかつ

分量：1枚（約130g）
加熱時間
・冷蔵もの :45〜55秒
・常温もの :35〜40秒

ハンバーグ

分量：1個（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :55〜1分5秒
・常温もの :45〜50秒

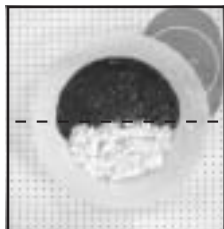
ポークソテー

分量：1枚（約100g）
加熱時間
・冷蔵もの :45〜55秒
・常温もの :40〜45秒

ミンチカツ・魚のフライ

分量：1個（約100g）
加熱時間
・冷蔵もの :30〜40秒
・常温もの :25〜30秒

チキンソテー

分量：1枚（約120g）
加熱時間
・冷蔵もの :55〜1分5秒
・常温もの :45〜50秒

(応用例)

カレー

分量：あたたかいごはん
約150g
常温カレー
約200g
加熱時間 :1分20秒〜1分30秒

●ご注意

常温ものの場合、付け合わせが冷蔵室で保存していた場合と比べ、あたたかくなることがあります。

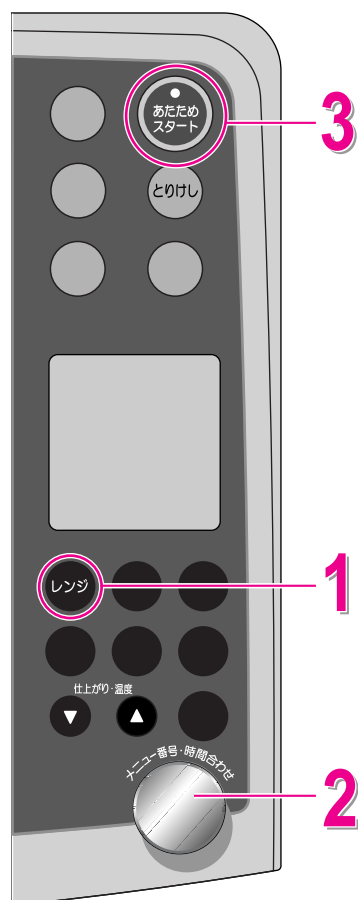
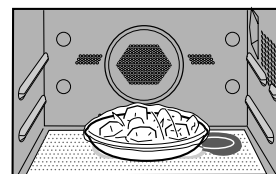
レンジ

ご自分で時間を合わせて加熱する

使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準　備　**食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- フラットテーブルの中央に置きます。

1

を押す

- 初め、1000Wを表示します。押すごとに出力が切り換わります。

1000W→600W→500W→200W

2

を回して加熱時間を合わせる

3分30秒加熱するとき

出力によって最大加熱時間が異なります。

- 1000W・600W・500W … 30分
- 200W … 1時間35分

3

を押す

加熱

終了音 ピー　**食品を取り出す**

加熱中

仕上がりキーで残り時間の増減ができます。

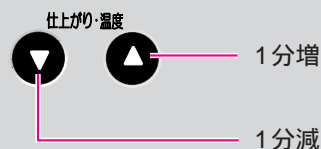
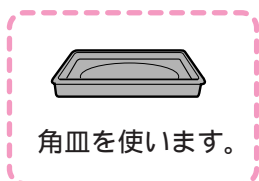
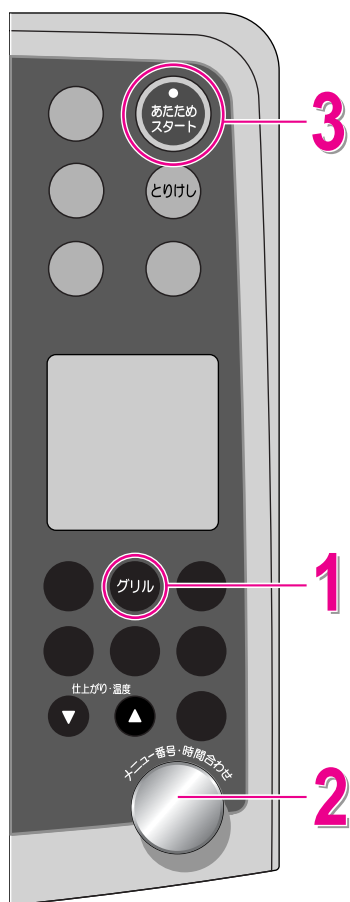
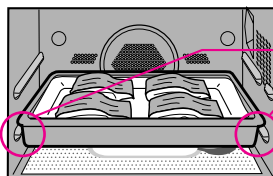
仕上がり・温度

▲ 1分増
▼ 1分減

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。（ドアを開けて1分以内）

グリル

ご自分で時間を合わせて加熱する

角皿を使います。

使える容器 (グリル加熱) 13 ページ

準　備　食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚にのせます。(下段)

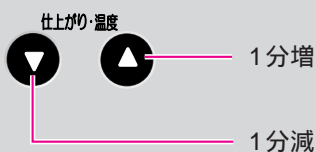
1 グリル **を押す**

● 初め、20分を表示します。

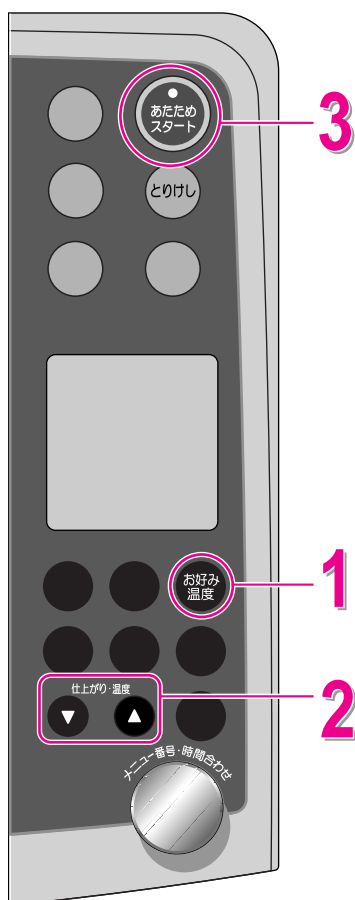
2 メニュー番号・時間合わせ **を回して加熱時間を合わせる**

例 **15分加熱するとき**

● 最大加熱時間 … 30分

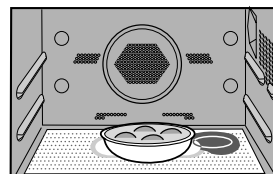
3 あたため スタート **を押す**

● 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

お好み温度 (レンジ加熱)

お好みの温度に合わせて加熱する

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度を合わせることができます。

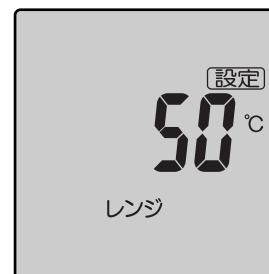
使える容器 (レンジ加熱) 13 ページ

準備 **食品を庫内へ入れて、ドアを閉める**

- 容器の大きさ、食品を置く位置など右ページの「**お好み温度**」**のしくみ**をよくお読みください。
- フラットテーブルの中央に置きます。

1 **を押す**

- 初め、70℃を表示します。

2   **を押して温度を合わせる**

例 **50℃のとき**
▽を押す。

- 温度設定範囲…
  －10、20℃～90℃まで5℃刻みで設定できます。

3 **を押す**

食品を取り出す

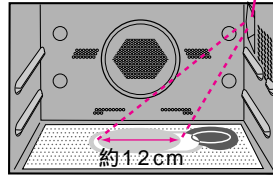
- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

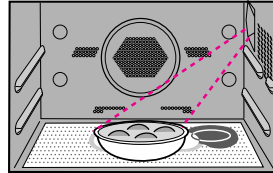
ポイント

●「お好み温度」のしくみ

赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。

検知範囲

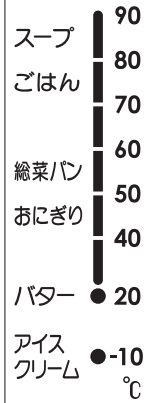
庫内の中央が検知範囲です。

特　性

食品の表面温度を検知します。

だから

- **食品は、庫内の中央に置いてください。**
- **容器は直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。** 12cm以上 5cm以下
- **ラップやふたは、しないでください。**
  (食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- **なるべく1つの容器に入れるか、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せてください。また、食品の種類・分量は、そろえてください。**
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

お好み温度設定の目安

- **温度は目安です。**
- **加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。**

※総菜パン(ホットドッグ・焼きそばパンなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

次の食品をあたためるときは、専用キーをお使いください。

●牛乳のあたため ●酒のかん	牛乳・酒

●ご注意

- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ·形状·材質·食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
- **庫内温度が高温のときはスタートしません。**
  表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

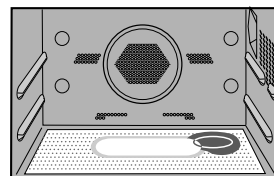
オーブン1段・オーブン2段 ご自分で時間・温度を合わせて加熱する

■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱ありオーブンの操作**を参考に使ってください。(続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします)

●予熱ありオーブン

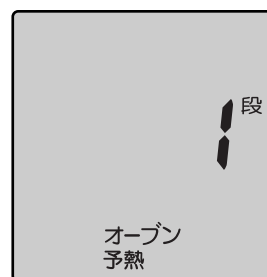
予熱をする

準　備　**庫内をカラにして、ドアを閉める**

※角皿・食品は入れません。

メニューによっては、角皿を入れて予熱をする場合があります。
(**15クリスピーなピザ**を手動でするときなど)

1 **を1度押す**

● 2段で調理するときは、オーブン2段 を1度押します。

例 **1段調理のとき**

2 仕上がり・温度   **を押して温度を合わせる**

例 **180℃のとき**

△を押す。

● 初め、170℃を表示します。

● 温度設定範囲…
110℃〜300℃まで10℃刻みで設定できます。

3

を回して加熱時間を合わせる

例 **20分加熱するとき**

● 初め、20分を表示します。

● 最大加熱時間 … 1時間35分
30分まで1分刻み。以降5分刻みで設定できます。

4

を押す

● 予熱中は、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると、予熱完了間近)

●ご注意

市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 (オーブン加熱) 13 ページ

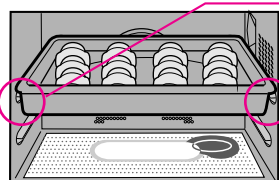
予熱が完了すると(設定温度になると)

予熱終了音
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が260℃以上のときは、15分間となります。
(その間、予熱完が点滅しています)

予熱完

焼き上げる (角皿を使います)

角皿にのせた食品を庫内へ入れ、ドアを閉める

角皿は、角皿受け棚にのせます。

のせる位置(上段・下段)は、料理編を参照ください。

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

5

を押す

加熱

終了音
ピー

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。
  (ドアを開けて1分以内)

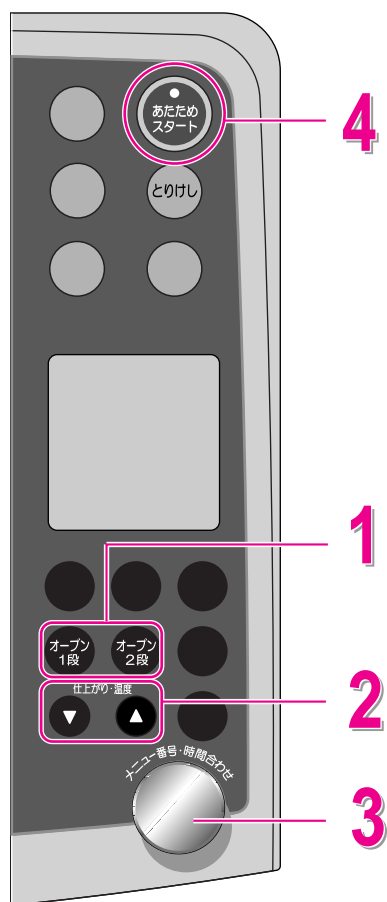
まめ知識

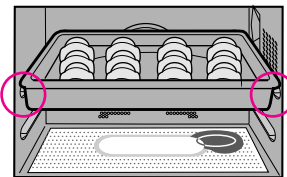
仕上がり·温度

1分減 または、 10°C下がる	1分増 または、 10°C上がる

- **温度変更について**
  予熱中・焼き上げ中
  オーブン1段 または、オーブン2段 を押し、残り時間表示が温度表示に変わってから、温度キーを押すと変更できます。
- **時間変更について**
  焼き上げ中に仕上がり・温度キーを押すと変更できます。
- **予熱時間の目安について**
  200°C…約10分
  250°C…約15分
  300°C…約28分
  ※室温や付属品の有無などにより異なります。

●予熱なしオーブン

■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱ありオーブンの操作**を参考に使ってください。(続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします)

準　備　**角皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める**

- 角皿は、角皿受け棚にのせます。

1　オーブン1段 **を2度押す**

- 表示部の「予熱」が消灯していることを確認。
- 2段で調理するときは、オーブン2段 を2度押します。

例　1段調理のとき

2　
を押して温度を合わせる

例　180℃のとき

△を押す。

- 初め、170℃を表示します。
- 温度設定範囲… 110℃～300℃まで10℃刻みで設定できます。

3　メニュー番号・時間合わせ **を回して加熱時間を合わせる**

例　20分加熱するとき

- 初め、20分を表示します。
- 最大加熱時間 … 1時間35分
  30分まで1分刻み。以降5分刻みで設定できます。

4　

を押す

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(ドアを開けて1分以内)

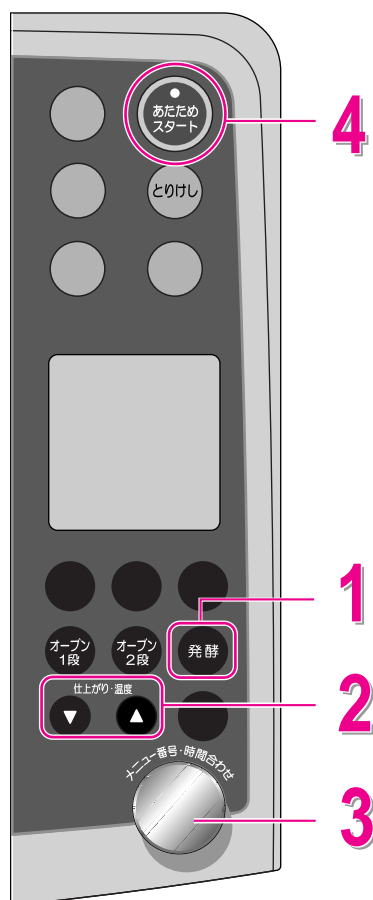
まめ知識

仕上がり・温度

▼	▲
1分減 または、 10℃下がる	1分増 または、 10℃上がる

- **温度変更について(焼き上げ中)**
  オーブン1段 または、オーブン2段 を押し、残り時間表示が温度表示に変わってから、仕上がり・温度キーを押すと変更できます。
- **時間変更について**
  焼き上げ中に仕上がり・温度キーを押すと変更できます。

発　酵 (オーブン加熱)

ご自分で時間・温度を合わせて加熱する

●ご注意

- **庫内温度が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U-04」が表示して、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。
49ページ
- 加熱中、庫内灯キーを押しても庫内灯は、点灯しません。

まめ知識

1分減 または、 5℃下がる	1分増 または、 5℃上がる

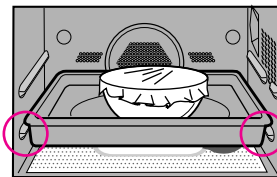
- **温度変更について（加熱中）**
発酵 を押し、残り時間表示が温度表示に変わってから、仕上がり・温度キーを押すと変更できます。
- **時間変更について**
加熱中に仕上がり・温度キーを押すと変更できます。
※追加できるのは、1時間35分まで。

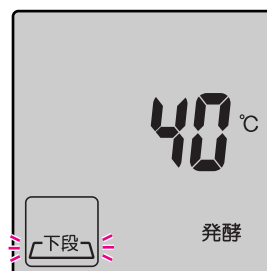
使える容器 (オーブン加熱) 13 ページ

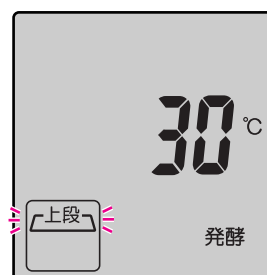
準　備

角皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める

- 2段調理もできます。
- 角皿は、角皿受け棚にのせます。

1

を押す

- 初め、40℃を表示します。

2
を押して温度を合わせる

例 30℃のとき
▽を押す。

- 設定温度
30℃・35℃
40℃・45℃

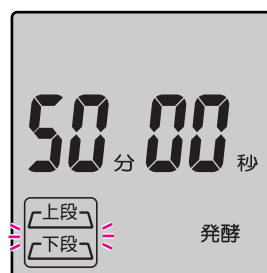
3

を回して発酵時間を合わせる

例 50分加熱するとき

- 初め、40分を表示します。
- 最大発酵時間 … 8時間
1時間まで5分刻み、以降30分刻みで設定できます。

4

を押す

終了音 ピー **食品を取り出す**

- 発酵が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。（ドアを開けて1分以内）

加熱早見表

手動加熱で加熱するとき

目安時間としてご覧ください。
食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

この製品には、トーストを焼く機能は、ありません。

おかずなどをあたためるとき

下表の「茶わん蒸し」以外は、手動 レンジ 1000Wで加熱します。 36 ページ

	メニュー名	ラップの有無	分量/目安時間	コ ツ　mL=cc
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10〜20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	――
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分10秒	――
	やきとり	無	6本(150g)／約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／**レンジ200W**で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約2分10秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分10秒	加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g)／約4分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約2分10秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約8分30秒	――
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30秒〜50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。

※乾燥したもの、水分の少ないもの(干しもの、落花生など)、**パセリ、青じそなどの乾燥**

手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱をする。
ただし、加熱しすぎると焦げて煙りが出ることがあります。
食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるとき

（必ずラップかふたをします）手動 レンジ 1000Wで加熱します。36ページ

素材名		分量/目安時間	コツ
根菜類	じゃがいも	150g/約3分	丸ごとのときは､加熱後､ラップをしたまま蒸らし､熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL）を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

フライものをあたためるとき

手動 オーブン1段 予熱なし操作で190℃に設定し加熱します。42ページ

メニュー名		分量	目安時間
常温もの	フライ・コロッケ・からあげ	150g	約14分
冷凍もの	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g	18～20分

手動 スチームあたため であたためるとき

（ラップ・ふたはしません）33ページ

加熱時間の目安です。分量は、１人分が適しています。

メニュー		分量/目安時間	コツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(80g)/1分50秒～2分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	しゅうまい	9個(140g)/2分30秒～2分50秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g)/2分30秒～2分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g)/5分～5分20秒	——
	ホットケーキ	2枚(100g)/1分50秒～2分10秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g)/2分50秒～3分10秒	
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/1分40秒～2分	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、あたため で加熱してください。
	肉まん・あんまん	1個(80g)/1分30秒～1分50秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g/2分～2分20秒	——

※ロールパン・お総菜パン・まんじゅうをあたためるときは、
あらかじめ、食品を入れずに スチームあたため （庫内には、水／30mLを入れたスチーム容器をセットしておく）で約1分加熱します。
加熱終了後、食品を庫内に入れ、延長表示中に回転つまみを回し、下記の目安時間で加熱するとおいしく仕上がります。

- ●ロールパン …………… 2個(60g)/約10秒
- ●お総菜パン …………… 1個(140g)/約20秒
- ●まんじゅう(冷蔵)……· 2個(70g)/約20秒

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、
お手入れ上手のポイントです

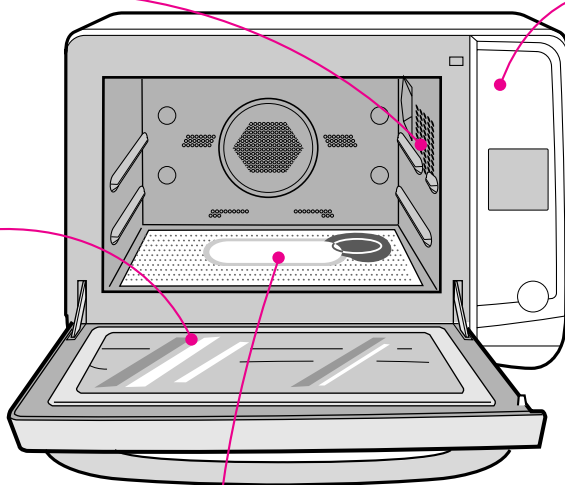
必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

汁や食品カスは、固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

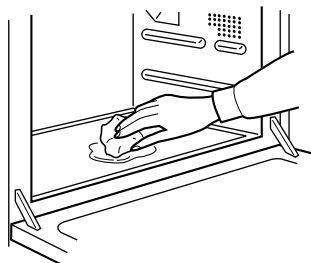
庫内側面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

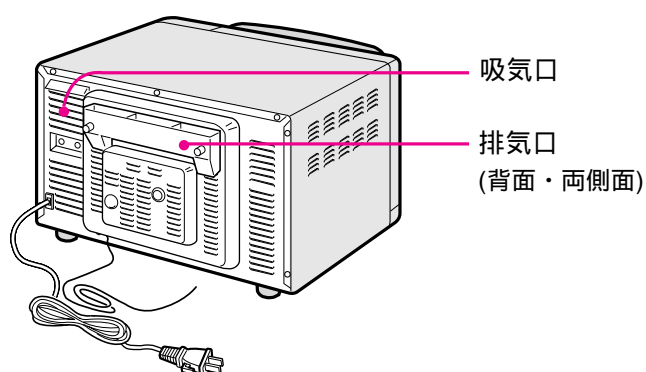
ドアガラス
食器などを当てたりして、傷を付けない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。
液が浸透し、故障の原因となります。

庫内･フラットテーブル･ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

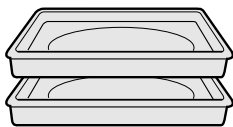
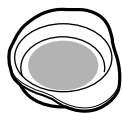
- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は
汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落としてください。
ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンや庫内側面 (黒い塗装部分)は、絶対にこすらないでください。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。
19 ページ

角皿・スチーム容器の汚れ

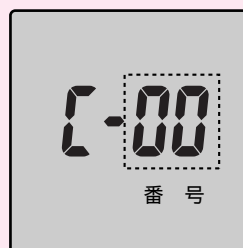
角皿

スチーム容器

- **やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。**

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。
(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。
	1やわらかあたため・お好み温度 などで加熱中、コトンと音がする。	●赤外線センサーが動作している音です。故障ではありません。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 手動 レンジ を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**お知らせ音の消しかた**」 18ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	加熱中、庫内灯が点灯しない	● 庫内灯 を押すと点灯します。3 ページ （18スチーム予湿・手動 発酵 のときは、点灯しません）
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」をご覧ください。18ページ
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 19ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」46～47 ページ
	庫内で火花が出る。（レンジ加熱のとき）	●角皿・金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?
	加熱中に電源がすぐ切れる。（ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。8 ページ
仕上がりについて	サックリ解凍・全解凍 で食品が加熱しすぎる。	●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？ 24ページ
	サックリ解凍・全解凍 で加熱が足りない。	●発泡トレーのままで加熱していませんか？ 発泡トレーを使用するとかために仕上がります。
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 牛乳・酒 で加熱されていますか？ 22～23 ページ ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？ 22ページ
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。（温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります）
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●角皿を角皿受け棚にセットされていますか？

「U一番号」・「C一番号」の表示が出て、加熱を続けることができない。

こんな表示が出たら	調べるところ
 (U 03)	食品の分量が少なすぎます。 とりけし を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。
 (U 04)	庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう) 左記の表示中は、 サックリ解凍 ・ 全解凍 ・ 1やわらかあたため ・ お好み温度 ・ 発酵 ・ 18 スチーム予湿 は、使えません。 とりけし を押すと他の加熱は、使えます。 「高温」表示は、オーブン・グリルの加熱終了後に点灯します。 途中でドアを開けたときも点灯します。 レンジ加熱終了後にも、点灯することがあります。 庫内底面など、やけどにご注意ください。 冷めると消灯します。
 (C 番号)	製品が故障している場合があります。 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、 表示の番号 をご連絡ください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」48〜49ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日･販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料･部品代･出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ
●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

●**修理相談センター**（沖縄・奄美地区を除く）

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
（注）携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●**携帯電話／PHS**でのご利用は……	（一般電話）	043-299-3863	06-6792-5511
●**FAX**を送信される場合は…………	（ＦＡＸ）	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX **043-299-8280**	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX **06-6792-5993**	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。（0306）

仕　様

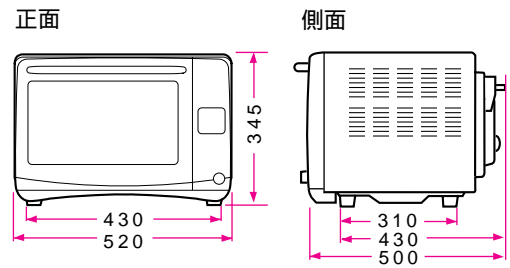
定格電圧	100V	
定格周波数	50Hz-60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	1,460W
	定格高周波出力	1000W・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,380W
オーブン	定格消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110～300℃
外形寸法	幅520mm×奥行500mm×高さ345mm	
加熱室有効寸法	幅325mm×奥行350mm×高さ265mm	
質量	約17kg	
電源コードの長さ	約1.4m	

■ 外形寸法（単位mm）

正面

345
430
520

側面

310
430
500

- 設置するときは、壁面より両側面１０cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280 西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)	

修理のご相談は…	51ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社
本　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック（取扱説明書）は、環境にやさしい再生紙
および大豆油インキを使用しています。

MA1シリーズ
TCADCA810WRRZ 03HO ③